

산업 발달과 시대적 환경변화에 따라 인간의 평균 수명이 증가하면서 우리나라 노인인구도 급격히 증가하여 초고령화 사회에 접어들고 있다. 이에 따라 노인을 대상으로 하는 예술 교육의 필요성이 커지고 있으며, 그 중 무용은 노인의 건강 증진을 위한 신체적, 심리적 접근이 가능한 예술 교육이다. 무용은 타 예술 분야와 달리 신체를 도구로 삼아 움직임을 통해 자기 자신과 타인에 대한 이해, 공감, 소통을 가능하게 하고, 더 나아가 신체적·정서적 치유 효과를 제공하는 특성이 있다. 이러한 특성을 지닌 무용 동작 및 예술 프로그램은 노인을 위한 중요한 예술 교육으로 자리 잡고 있다. 본 연구는 노인을 대상으로 무용 동작 및 치료 프로그램을 개발하고 적용하여 효과성을 탐색하고자 한다. 이를 통해 노인의 우울감, 스트레스, 생활 만족도, 행복감에 대해 사전·사후 분석하여 프로그램의 효용성을 검토할 것이다. 구체적으로 서울특별시 마포구의 데이케어 센터에 소속되어있는 노인 34명을 대상으로 무용 동작 및 치료 프로그램을 실시하고 SPSS 26.0 통계프로그램을 활용하여 우울감, 스트레스, 생활 만족도, 행복감에 대해 대응표본 t-test와 FGI를 통해 프로그램의 효과성을 측정하였다. 분석결과, 우울감의 하위요인인 무력감의 경우 사전 평균값보다 사후 평균값이 감소하여 유의한 정적 영향을 미쳤고, 근심걱정, 초조함의 경우 사전 평균값보다 사후 평균값이 감소하여 유의한 정적 영향을 미쳤다. 불행감의 경우 사전 평균값보다 사후 평균값이 감소하여 유의한 차이를 보였고, 우울감 전체의 경우 사전 평균값보다 사후 평균값이 감소하여 유의한 차이를 보였다. 스트레스의 하위요인인 가족문제의 경우 사전 평균값보다 사후 평균값이 감소하여 유의한 정적 영향을 미쳤으며, 경제문제의 경우 사전 평균값보다 사후 평균값이 감소하여 유의한 차이를 보였다. 주거문제의 경우 사전 평균값보다 사후 평균값이 감소하여 유의한 정적 영향을 미쳤고, 상실문제의 경우 사전 평균값보다 사후 평균값이 감소하여 유의한 차이를 보였으며, 스트레스 전체의 경우 사전 평균값보다 사후 평균값이 감소하여 유의한 차이를 보였다. 행복감의 하위요인인 성취의 경우 사전 평균값보다 사후 평균값이 증가하여 유의한 차이를 보였고, 심리상태의 경우 사전 평균값보다 사후 평균값이 증가하여 유의한 정적 영향을 미쳤다. 행복감 전체의 경우 사전 평균값보다 사후 평균값이 증가하여 유의한 차이를 보였다. 마지막으로 생활만족도의 하위요인인 긍정적 정서의 경우 사전 평균값보다 사후 평균값이 증가하여 유의한 차이를 보였으며, 긍정적 일상생활 경험의 경우 사전 평균값보다 사후 평균값이 증가하여 유의한 차이를 나타냈다. 부정적 일상생활 경험으로 경우 사전 평균값보다 사후 평균값이 감소하여 유의한 차이를 보였다. 연구 결과와 논의를 통해 무용 동

작 및 치료 프로그램이 노인들의 정서적 안녕과 삶의 질 향상에 중요한 역할을 할 수 있음을 확인하였다. 이에 따라 다음과 같은 시사점을 도출하였다. 첫째, 노인의 신체활동에 감정적 지원을 병행할 수 있는 무용 프로그램을 도입하여 정서적 안정감을 높일 필요가 있다. 둘째, 타인과의 상호작용 및 소통을 촉진하는 프로그램을 통해 노인의 가족과 함께 협력할 수 있는 무용 동작 및 치료 프로그램의 도입이 필요하다. 셋째, 부정적 정서를 효과적으로 감소시키고 긍정적 정서를 증가시키기 위해 무용 동작 및 치료 프로그램을 전문 재활치료와 융합하거나 타 예술 분야와의 융복합 프로그램으로 확장할 수 있다. 마지막으로, 노인 대상 무용 공연을 기획하여 노인들에게 행복한 경험과 삶의 질 향상의 기회를 제공할 수 있음을 시사하였다.

주제어: 노인, 무용 동작/치료 프로그램, 우울감, 스트레스, 생활만족도, 행복감